Rok X. Nr. 10.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACJA PLAC CHORĄŻCZYZNY L. 3.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

PAŹDZIERNIK 1890

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Tężmy się bracia!

Tężmy się bracia! — Tam gdzieś poza światem,
W krainie marzeń w niebie ideałów
Duch pewnie czysty i bratu jest bratem,
Wyzwolon z ziemskich szumowin i kałów;
Tu bój o wolność i czarny kęs chleba,
Tu ramion silnych i pięści potrzeba.

Tężmy się bracia! — Przeminęły czasy,
Gdy ludźmi władła pieśń i dobre słowo;
Gdy boski Orfej zwierza, głazy, lasy,
Poruszał cudną swej lutni wymową;
Gdy pieśń trawiła, co pierś ludzką brudzi,
I z ludzkich bestyj robiła znów ludzi.

Dziś — krwi nastały czasy i żelaza,
Świat cały w pędzie wiruje rozbieżnym,
Serca nienawiść truje, jak zaraza,
I człek człekowi jest wilkiem drapieżnym.
Zwycięzca godłem potrząsając krwawem,
Urąga słabym: Patrz! siła przed prawem.

Więc kiedy sile świat stawia ołtarze,
W służbie u siły sprawiedliwość święta,
Gdy wrogi wilcze przybierają twarze,
My jedni korne mamy być jagnięta?
Nie! lecz kiedy drogę rozbójnik mi zajdzie,
Odpowiedź w pięści zaciśniętej znajdzie.

Alboż to, bracia, na hart i pięść twardą
Mają osobne przywileje wrogi?
Alboż to Polak nie stawiał się hardo,
I w tłumy wrogów nie roznosił trwogi?
Niech powie Krzyżak, Turczyn, Moskwiciny,
Czy polskie pięści z kruchej były gliny!

Lecz nie ten, bracia, miłuje ojczyznę,
Co się bezczynny, chwałą przodków puszy;
Hańba, kto ojców przeżuwa spuściznę,
A sam ni głową, ni ręką nie ruszy;
Przeklęte plemię niezdarne, co gnuśnie,
Na laurach ojców poziewa i uśnie!

Pracować trzeba i w kroplistym znoju
Utwierdzać ducha i wlewać weń męstwo;
Z młodu się stalić do twardego boju,
Ręką Herkula sięgać po zwycięstwo.
Ale — duch słaby, wnet omdleje w czynie,
Gdy w słabe zamknion i kruche naczynie.

Więc ćwiczmy ciało, aż stwardnie i zgęśnie,
Bary rozszerzmy, w stal przekujmy mięśnie;
Więc się jagnięcej zbywajmy natury,
Biorąc złość wilka i wilcze pazury.
Na wszelkie gwałty uzbrójmy się w gwałty
I lepmy dziejom sprawiedliwsze kształty.

Bóg daj, niech z gniazd swych sokole drużyny,
Karne porządkiem, braterstwem i zgodą,
Lecą tam, w górę, w podniebne krainy,
Tęskne za złotem słonkiem i swobodą;
A gdy ojczyzna na syny zawoła,
Niech ni jednego nie braknie Sokoła!

Teraz — nam tylko kuć stalne oręże,
Siłę wyrabiać przez pracę i trudy
I siłom ufać, jak ufają męże:
To sobie, bracia Sokoły, przysiężmy
I z wiarą w sercu tężmy się, o tężmy!

Z trudem się łamać, silić, znosić, pocić,
A zawsze razem, zawsze w imię Boga;
Gdy zagrzmi hasło — grzmocić wściekle grzmocić,
Nie dać się szukać, ale szukać wroga,
Wszystko dla naszej tej świętej — dla Polski:
Oto, Rodacy, nasz pacierz sokolski!

J. C.

Zarys ćwiczeń na drążku.

I. Przyrząd.

Drążek (w Poznańskiem „prężnik“, w Warszawie „wyciągacz“ zwany) jestto 2·00—2·30 *m* długa, okrągła żerdź, stale końcami swymi w dwóch pionowych słupach utwierdzona i poziomo zupełnie ułożona, a tak cienka, by ją wygodnie dłonią można objąć. Najpraktyczniejszym jest drążek żelazny, zazwyczaj stalowy, co najwyżej 2·5 *cm* w średnicy gruby, jest bowiem i wytrzymałym i uchwytnym. Pionowe słupy do drążka są na otwartem boisku zwyczajnie

stale w ziemię wkopane, zaś w krytej sali ruchome t. j. służące do przesuwania, za pomocą odpowiedniej konstrukcji, tak, by w danym razie można je przesunąć do ściany i tym sposobem salę do ćwiczeń zupełnie wolną uzyskać. Słupy są od dołu w wysokości 0·50 *m* aż do 2·50 *m* wyżłobione i co 0·10 *m* na wskróś przedziurawione, również i drążek, który po końcach jest spłaszczonym we formie prostokąta w tak zwane „ucha", jest przedziurawionym. Za pomocą żelaznych kołeczków, które na wskróś słupków i „ucha" od drążka przetykamy, możemy drążek w różnej wysokości poziomo utwierdzić.

„Drążek po kolana" — „drążek po biodra" — „drążek po pierś" — „drążek po głowę" — „drążek dosiężnie", jeśli stanąwszy pod drążkiem ramiona wyprostowane wpion wzniósłszy rękami drążek uchwycić możemy — „drążek doskocznie", jeśliby go uchwycić, jesteśmy zmuszeni w górę podskoczyć, są to zrozumiałe termina, oznaczające po krótce, w jakiej wysokości drążek ma być utwierdzonym.

Ćwiczący może względnie do drążka znajdować się t. j. może przy nim stanąć, na nim zwiesić się, podeprzeć się lub usiąść w położeniu „pobok", jeśli oś wszerz ramion jego idąca bieży równolegle do długości drążka, lub w położeniu „poprzek", jeśli „oś wszerz" bieży prostopadle do długości drążka.

Prócz tego ćwiczący może się znajdować t. j. zwiesić się lub się podeprzeć na drążku „przodem", jeżeli przodem do niego, i zwiesić się lub się podeprzeć „tyłem", jeśli tyłem do drążka jest zwróconym.

Ćwiczenia na drążku wykonywamy „wprzód", jeśli przy nich głowa wprzód się porusza — „wstecz", jeśli głowa do tyłu dąży — zaś „w bok", jeśli w prawo, lub w lewo kierunek ruchu głową opisujemy.

II. Układ ćwiczeń.

Zasób ćwiczeń na drążku, z przyczyny, że na nim zarówno dogodnie tak w zwieszeniu jak i w podporze ćwiczyć możemy, jest najbogatszym, a zarazem i najróżnorodniejszym, skutkiem czego tem bardziej wymaga on podziału: na ćwiczenia proste i ćwiczenia złożone. Ćwiczenia proste rozgatunkowujemy na zasadzie wspólnej cechy podobieństwa na pojedyńcze gromady, które cały zasób ćwiczeń prostych wyczerpują i nawzajem się zupełnie wyłączają. Mając ćwiczenia proste już rozgatunkowane, łatwo je potem, za pomocą metody kombinacyjnej, wiążemy w ćwiczenia złożone, eliminując niemożliwe i nieudałe.

Według układu sokolego — którego twórcą ś. p. dr. Mirosław Tyrsz — dzielimy ćwiczenia proste, pokrewne w sobie wspólną znamionującą się cechą podobieństwa, na dwanaście gromad ćwiczebnych, które od siebie walnie się różnią i nawzajem się wyłączają.

Następujące gromady ćwiczebne rozróżniamy na drążku:

A) Zwieszenia i zmiany tychże. Cechą tych ćwiczeń jest: spokojny stan ciała tego rodzaju, że punkt ciężkości ciała leży poniżej punktu oparcia ujętego na drążku. Zwiesić się możemy na drążku: *a)* kończynami górnemi, *b)* kończynami dolnemi i *c)* kończynami górnemi i dolnemi naszego ciała zarazem.

B) Podpory i zmiany tychże. Cechą tych ćwiczeń jest: spokojny stan ciała, przy którym punkt ciężkości ciała unosi się po nad punktem oparcia, ujętego na drążku. Podeprzeć się możemy na drążku: *a)* kończynami górnemi, *b)* kończynami górnemi i dolnemi ciała naszego zarazem.

C) Siad i zmiany siadu, czyli przesiady. Na drążku możemy siedzieć bądź na jednym, bądź na obu udach, bądź trzymając się rękami drążka, bądź wolno.

D) Pochody i poskoki. Są to ruchy postępowe ciała w jakiemkolwiek położeniu będącego, w kierunkach: w bok (w lewo lub w prawo), naprzód lub wstecz, a to za pomocą rąk, które w danym kierunku, zmieniając miejsca punktu oparcia czyli chwytu, przenoszą ciężar ciała z miejsca na miejsce. Pochody: jeśli zmianę miejsca wykonywamy wpierw jedną poczem drugą ręką (postępowanie naprzemianrącz) — poskoki: jeśli obiema rękami równocześnie zmianę miejsca uskuteczniamy (postępowanie równorącz). Pochody i poskoki wykonywamy: *a)* w zwieszeniu, *b)* w podporze.

E) Wywijanie. Jest to ruch wahadłowy całego ciała, będącego w jakiemkolwiek położeniu, przyczem miejsc oparcia niezmieniamy, a ciałem mniejszy lub większy łuk w płaszczyźnie pionowej opisujemy. Na drążku wywijamy przeważnie w zwieszeniu, zaś bardzo ograniczenie w podporze.

F) Obroty. Tu rozumiemy tylko obroty około osi wzdłuż całego ciała idącej i to bądź w lewo, bądź w prawo. Obracać się możemy *a)* w zwieszeniu, *b)* w podporze.

G) Wspierania. Są to przejścia ze zwieszenia do podporu lub siadu, za pomocą wspierającej siły ramion, przyczem ciało w kierunku ruchu dąży głową wprzód.

H) Wymyki i wyciągi. Są to przejścia ze zwieszenia do podporu lub siadu, za pomocą skurczającej siły ramion i chwilowego przewrotu ciała (t. j. obrotu około osi wszerz ramion idącej) w około drążka, przyczem ciało w kierunku ruchu dąży nogami wprzód. Przejścia te szybko wykonane zowią się wymyki, jeśli zaś statecznie zwolna to wyciągi.

J) Przemyki. Są to przejścia ze zwieszenia lub podporu za pomocą przewrotu ciała w około drążka i chwilowego na nim podporu napowrót do zwieszenia lub do zeskoku na ziemię, nie dotknąwszy się ciałem drążka przez cały przeciąg ruchu. Przemyk zwolna wykonany zowiemy przedźwigiem.

K) Kołowroty. Są to przejścia z podporu lub ze siadu, za pomocą przewrotu ciała w około drążka i chwilowego zwieszenia, napowrot do podporu lub do siadu na drążku.

L) Woltyże. Są to skoki mięszane zupełnie podobne do woltyżów poznanych na „koniu wszerz", jeśli takowe z rozbiegu, z postawy lub podporu wykonywamy. Różnią się tylko od nich walnie woltyże wykonane: w zwieszeniu.

M) Wytrzymania jeśli w pewnem położeniu sprzeciwiając się zwyczajnie naturalnemu ciążeniu ciała, lub utrzymując takowe w równowadze, przez

niejaki czas wytrwamy. Wytrzymania wykonywamy: *a)* w zwieszeniu, *b)* w podporze.

W końcu nadmienić też musimy o sposobach, jakiemi z drążka zejść możemy, chociaż takowe nie tworzą żadnej odrębnej gromady, boć są niejako zakończeniem ćwiczeń powyższych gromad.

Ćwiczenia złożone czyli kombinacje wynikają ze składania prostych ćwiczeń, czerpanych z powyższych gromad, w jedną ciągłą całość. Kombinacje mogą być albo równoczesne lub też posobne. O równoczesnych kombinacjach nadmienimy zaraz na odpowiedniem miejscu przy ćwiczeniach prostych, zaś o posobnych dopiero na samym końcu.

O ile się jakie ćwiczenie da w prawo i lewo wykonać, to się samo przez się rozumie, żeśmy powinni takowe przerobić w prawo i w lewo. My opiszemy tylko ćwiczenia w prawo, na podstawie czego sposobem analogicznym łatwo wyprowadzić ćwiczenia w lewo.

Stopnie trudności ćwiczeń, dla przeprowadzenia racjonalnej metody i stopniowania w nauczaniu, oznaczymy rzymskiemi cyframi, ujętemi w nawiasach. Nadmieniamy, że stopień I. oznacza najłatwiejsze, zaś stopień V. najtrudniejsze ćwiczenia.

III. Rozwój ćwiczeń prostych.

A) Zwieszenia i zmiany.

a) Zwieszenie = [pobok, przodem, oburącz, zasadne, o ramionach prostych] i to:

α) nachwytem (I), jeśli drążek dłońmi w ten sposób ujmujemy, że wyprostowane ramiona biegną do siebie równolegle, kciuki ku sobie a grzbiety rąk do góry są zwrócone.

β) podchwytem (I), jeśli dłońmi drążek tak uchwycimy, że małe palce do siebie a grzbiety rąk w dół są skierowane.

γ) dwuchwytem (I) i to: dwuchwytem w lewo, jeśli lewą ręką podchwytem, prawą zaś nachwytem, i dwuchwytem w prawo, jeśli prawą ręką podchwytem a lewą nachwytem drążek ujmiemy.

δ) podchwytem obróconym (II), jeśli ramiona wpion do góry wzniesione silnie na zewnątrz zwrócimy i drążek dłońmi ujmiemy, przy czem również jak przy „podchwycie“ małe palce ku sobie są zwrócone.

ε) dwuchwytem obróconym (I) i to: w lewo, jeśli lewą ręką „podchwyt obrócony“, a prawą „na- lub pod-chwyt“ zaś: w prawo, gdy przeciwnie uskutecznimy.

Wszystkie powyższe „chwyty rąk“ możemy wykonać albo „chwytem pełnym“, jeżeli wszystkie pięć palców po jednej stronie drążka się znajdują, lub „chwytem widełkowym“, jeśli po jednej stronie cztery palce ręki, a kciuk osobno z drugiej strony drążek obejmują.

Przy wszelkich ćwiczeniach na drążku przeważnie używamy „chwytu widełkowego“.

Prócz zwieszeń zasadniczych, przy których ramiona biegną do siebie równolegle, rozróżniamy jeszcze:

1. zwieszenie „ręce pobliż“ (I) t. z. że ręka jedna tuż koło ręki się znajduje.

2. zwieszenie „ręce podal“ (II) t. z. że ręka jedna od drugiej jest tak oddaloną, że ramiona nie biegną do siebie równolegle, lecz są do siebie na zewnątrz rozwarte.

3. zwieszenie „ręce skrzyżnie“ (II), jeśli ramiona przekrzyżujemy i na rękach się zwiesimy, i to bądź „w prawo“ jeśli prawe, bądź „w lewo“ gdy lewe ramię powierzch się znajduje.

Powyższe zwieszenia zarówno „na- dwu- i podchwytem“ wykonać możemy.

Przy zwieszeniach całe ciało jest zwisłe, podlegając zupełnie prawu ciążenia, ramiona wyprostowane, głowa w górę wzniesiona, krzyże miernie wygięte, nogi wyprężone i spojone nieco wstecz podane, pięty złączone, przedstopia w dół skierowane.

Początkowo ćwiczymy zwieszenia na drążku „dosiężnym“, poczem na „doskocznym“, natenczas stojąc pobok przy drążku podskakujemy w górę, a równocześnie z poskokiem wznosimy ramiona wpion i drążek rękami w nakazanym chwycie ujmujemy — co też z „naskoku“ zowiemy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku trzyma ćwiczącego za pas od tyłu.

b) Zwieszenie jednorącz = [pobok, przodem, o ramieniu prostem] i to: bądź na- lub podchwytem

α) z pomocą drugiej ręki, która chwyta za przyręcze ręki zawieszonej (II).

β) wolne (II).

c) Zwieszenie tyłem = [pobok, oburącz o ramionach prostych], na- dwu- i pod-chwytem (II). Ze zwieszenia przechodzimy do zwieszenia tyłem za pomocą całego przewrotu wstecz. Obie nogi wznosimy do góry, a kurcząc takowe silnie do piersi, przewlekamy je po pod drążkiem pomiędzy ramiona — co „przewlekiem nóg“ (II) zowiemy — poczem nogi wstecz i w dół jak najniżej opuszczamy, krzyże lekko wyginamy, nogi prostujemy i łączymy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku trzyma jedną ręką za ramię ćwiczącego, drugą za pas od tyłu.

d) Zwieszenie o ramionach ugiętych = [pobok, przodem, oburącz, zasadne], przy którem kurczymy ramiona tak, by barki zbliżyć do przedbarków, a piersiami dotknąć się drążka, zresztą zupełnie tak samo się zachowujemy, jak przy zwieszeniu. Ramiona możemy ugiąć pod kątem ostrym, prostym i rozwartym, ujmując drążek na- dwu- i podchwytem.

Również możemy wykonać zwieszenie o ramionach ugiętych, mając: „ręce pobliż“, „ręce podal“, „ręce skrzyżnie“, wreszcie „jedno ramię skurczone, drugie zaś — trzymając się drążka — w bok wyprężone“ (II—III).

e) zwieszenie jednorącz o ramieniu ugiętem = [pobok, przodem] bądź na- lub podchwytem i to: *α)* wolne (III), *β)* druga ręka trzyma za przyręcze (II), za przedbark (II), lub za bark (II),

f) zwieszenie tyłem o ramionach ugiętych (IV) = [pobok, oburącz], na- dwu- pod-chwytem. W zwieszeniu tyłem kurczymy ramiona o tyle, by przy zwisłych zresztą w dół nogach, zbliżyć plecy (raczej łopatki) do drążka.

*

Ochrona: Nauczyciel stojąc z przodu ćwiczącego ujmuje go obiema rękami pod pachy.

g) zwieszenie poprzek (I) = [przodem, oburącz o ramionach prostych]. Z postawy poprzek pod drążkiem wznosimy oba ramiona wpion i ujmujemy drążek dłońmi „nachwytem", trzymając rękę tuż koło ręki i to *α*) w prawo, jeśli prawe *β*) w lewo, gdy lewe ramię bliżej głowy się znajduje.

h) zwieszenie poprzek tyłem (II) = [oburącz, o ramionach prostych]. Ze zwieszenia poprzek przechodzimy za pomocą przewleku nóg (II) i przewrotu do zwieszenia poprzek tyłem.

i) zwieszenie poprzek o ramionach ugiętych (II) = [przodem, oburącz]. W zwieszeniu poprzek kurczymy oba ramiona tak dalece, by się barkiem dotknąć drążka. (C. d. n.)

O zmyśle mięśniowym.

(Ciąg dalszy).

Każdy zatem skurcz mięśnia łączy się z dwoma wrażeniami. Pierwsze — cokolwiek wcześniejsze — towarzyszy wyjściu prądu przez nerw ruchowy z mózgu do mięśnia, drugie — późniejsze — towarzyszy już samemu skurczowi mięśnia. Zdaje się, że mięsień samem ściąganiem swych włókien, a może także zmianami elektrycznej i chemicznej natury, odbywającemi się w nim wtedy, drażni rozgałęzienia nerwu czuciowego, który go łączy z pewnemi miejscami w mózgu, dotąd bliżej nie oznaczonemi.

Dwa te wrażenia pojawiają się przy prawidłowym stanie ustroju wspólnie z licznemi innemi wrażeniami, zależnemi od stanu włókien i ścięgien naszych członków a przedewszystkiem od nerwów dotykowych, rozgałęzionych w skórze, pokrywającej tak kurczące się mięśnie jak i całość poruszanych nimi członków. Samo naciąganie i ściąganie się skóry, marszczenie i fałdowanie się jej, dostarcza już licznych wrażeń; oprócz tego dostarcza ich dotykanie i przyciskanie skóry do przedmiotów branych w rękę, poruszanych lub podnoszonych.

Wszystkie te różnorodne wrażenia składają się na wyobrażenia nasze o najrozmaitszych ruchach, które wykonywamy. Potrzeba jednak uwagi, a nadewszystko znajomości rzeczy, ażeby te różnorodne wrażenia jedne od drugich wyróżnić. Ostatecznie dopiero spostrzeżenia na chorych, mianowicie na dotkniętych znieczuleniem skóry lub paraliżem, wykazały ogromną rozmaitość tych wszystkich wrażeń, które Wundt oznacza zbiorową nazwą wrażeń ruchowych uznając jednak wielkie między niemi różnice i odrębność narządów, które ich dostarczają.

Jeżeli wydzielimy nawet wrażenia nerwów dotykowych rozgałęzionych w skórze, przekonamy się, że same wrażenia mięśniowe są jeszcze tak urozmaicone, że umożliwiają nam odróżnianie ruchów najrozmaitszego rodzaju. I tak odróżniamy podług samych wrażeń mięśniowych ruchy wykonane z większą lub zmniejszą siłą, szybsze od wolniejszych, rozległych. Dalej odróżniamy kierunki, w których poruszamy jakimś członkiem, jeżeli zaś natężenie mięśni nie wywołuje żadnego ruchu, odróżniamy sam stopień ich natężenia i dłuższe lub krótsze tegoż trwanie. Główną pomocą jest tu możliwość równoczesnego doznawania dwóch rodzajów wrażeń mięśniowych.

Pierwszy rodzaj możnaby, ściśle wziąwszy, nie uważać za wrażenia mięśniowe — są to bowiem wrażenia, których doznajemy przy wyjściu z mózgu przez nerw ruchowy prądu nerwowego, wywołującego skurcz jakiegoś mięśnia, a najczęściej całej gromady mięśni. Wrażenie to, które ogół fizjologów i psychologów nazywa wrażeniem inerwacyjnem, możnaby także nazwać ze stanowiska psychologicznego wrażeniem prądowem albo nerwowo-ruchowem. Wundt nazywa je wrażeniem inerwacyjnem albo też wrażeniem siłowem; nazwa ta jest o tyle słuszna o ile rzeczywiście wrażenie to jest miarą siły, którą rozwinąć chcemy. Miara ta ma doniosłość wyłącznie podmiotową i jest tylko miarą naszego wysilenia, nie może być zatem stałą, niezawodzącą podstawą oznaczania rzeczywiście użytej siły i wykonanej nią pewnej ilości pracy mechanicznej. Miara ta może tylko wskazywać nam jaką część użyliśmy z ogółu siły, którą rozwinąć możemy w pewnej chwili za pomocą jakiegoś mięśnia lub pewnej ich gromady.

Zastrzeżenie to o tyle jest ważnem, że nietylko w stanach chorobliwych jak przy paraliżach, ale przy samem już osłabieniu mięśni wskutek dłuższej choroby, wrażenie wykonanego wytężenia przy podniesieniu tego samego ciężaru jest bez porównania większe niż było w prawidłowym stanie ustroju. Zjawisko to jest do tego stopnia wybitne, że nawet własne członki wydają się chorym dziwnie ciężkimi. Nie potrzeba zresztą szukać stanów wyjątkowych, wiadomo że nawet ludzie w prawidłowym stanie zdrowia przy wykonywaniu tej samej ilości mechanicznej pracy, używają wysileń, będących w odwrotnym stosunku do sił ich układu mięśniowego. Słabszy zatem człowiek więcej się zmęczy wykopaniem metra kubicznego ziemi, niż człowiek silniejszy. Jeżeli zaś obaj umieją równie trafnie oceniać ciężary rozmaitych przedmiotów branych w ręce, to dlatego tylko, że nauczyli się stale stowarzyszać wrażenia inerwacyjne, których przy tem działaniu doznają, z pewnemi miarami ciężarów jak łuty, funty, kilogramy i t. p. pomimo, że utrzymanie w ręce n. p. 30 klg. dostarczy każdemu z nich niewątpliwie innych wrażeń inerwacyjnych, połączonych z rozmaitymi stopniami wysilenia.

Same wrażenia inerwacyjne wystarczają, jak się zdaje, ażeby rozróżniać podług nich najrozmaitsze rodzaje ruchów. Tem się tłómaczy fakt, że wdrożeniem odpowiednich prądów czyli wywarciem pewnych chceń, możemy usiłować wykonanie pewnych dokładnie nam znanych ruchów i to nawet w takich okolicznościach, w których ruchów tych wykonać nie możemy, a tem samem nie możemy sprawdzić ich innemi wrażeniami.

Tak n. p. paralityk doskonale wie czy usiłował ręką sięgnąć daleko czy blisko, szybko czy powoli, czy usiłował dźwignąć cięższy czy lżejszy przedmiot; samo jego usiłowanie dostarcza mu odpowiednich wrażeń i dopiero przekonawszy się, że ruszył ręką ina-

czej, że chybił celu, spostrzega, że pomimo tożsamości wrażenia inerwacyjnego, ruchu wcale nie wykonał, albo że wykonał go tylko częściowo. W miarę jak cierpienie trwa dłużej, uczy się chory odpowiednio do rozwoju niemocy, potęgować wysiłki woli t. j. usiłowania, a tem samem stopień siły prądu nerwowego, z którym się łączą coraz silniejsze wrażenia inerwacyjne.

W codziennem doświadczeniu mamy takie dowody przekonywające nas, że samem wrażeniem inerwacyjnem oceniamy rozmaite właściwości ruchów, na przykład szybkość albo siłę, z którą jakiś ruch mamy wykonać. Oto chcemy podnieść jakiś przedmiot, o którym mniemamy, że jest lekki. Zarządzamy odpowiedni wysiłek t. j. chceniem naszem wysyłamy pewnej siły prąd ku odpowiednim gromadom mięśni. Chwyciwszy za przedmiot dziwimy się żeśmy go tym wysiłkiem wcale nie podnieśli. Jeśli odwrotnie przecenialiśmy wagę przedmiotu, podnosimy go łatwiej, a z tego też powodu zazwyczaj i wyżej niż zamierzaliśmy i znowu doznajemy zawodu w naszem oczekiwaniu.

Że oprócz tych wrażeń inerwacyjnych łączą się ze skurczami mięśni inne wrażenia, pochodzące od nerwów czuciowych, dowodzą nam znowu innego rodzaju fakta. Najrozmaitsze ruchy, które ktoś naszym członkom nadaje odróżniamy na podstawie wrażeń, sprawionych biernem wyciąganiem lub kurczeniem mięśni. Wiemy zatem czy ktoś rękę naszę podniósł wyżej czy niżej, szybciej czy wolniej. Niewątpliwie w tym razie znaczny bardzo wpływ wywierają nerwy dotykowe, w skórze rozgałęzione. Fakt jednak, że chorzy dotknięci znieczuleniem skóry rozróżniają bierne ruchy, świadczy, że biernym nawet wyciąganiom i skurczaniom mięśni towarzyszą odrębnego rodzaju wrażenia. Wundt nazwał je wrażeniami skurczowemi.

Okoliczność, że chorzy dotknięci znieczuleniem skóry, mniej dokładnie rozróżniają ruchy bierne, świadczy tylko, że przyzwyczajeni byli do ocenienia ich na podstawie obu rodzajów wrażeń t. j. na podstawie wrażeń skurczowych i na podstawie wrażeń dotykowych, których im w stanie zdrowia dostarczały nerwy rozgałęzione w skórze.

Utrzymuje się wprawdzie w fizjologii dążność sprowadzania wszystkich wrażeń, których doznajemy przy wykonywaniu rozmaitych ruchów do wrażeń dotykowych, przemawiają jednak przeciwko takiemu poglądowi nie tylko wspomniane doświadczenia w razach znieczulenia skóry, ale także doświadczenia, które wykonywał Schiff i Claude Bernard, a w ostatnich czasach Beaunis i wielu innych.

Przekonali się oni, że żaby, którym poprzecinano tylne — a więc czuciowe — nerwy rdzeniowe, albo też żaby odarte ze skóry, a zatem także pozbawione wrażeń dotykowych, których doznawały za pośrednictwem nerwów rozgałęzionych w skórze, wykonywały wszystkie ruchy z równą dokładnością, powodowywały się więc wyłącznie wrażeniami mięśniowemi.

(C. d. n.)

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Drohobycz. Tutejszy Sokoł poszukuje ukwalifikowanego nauczyciela gimnastyki. W danym razie, jeśliby się kto chętny znalazł, zechce się co do warunków przyjęcia porozumieć z druhem dr. Wiktorem Lechowskim, prezesem Sokoła w Drohobyczu.

Jarosław. Jak wiadomo powstał Sokoł w Jarosławiu dopiero od półtora roku, a główną podporę miał w prof. Ed. Grzębskim, który był wiceprezesem a zarazem nauczycielem Towarzystwa i w gimnazjalnym dyrektorze Mayu, prezesie Tow. Obaj z końcem ubiegłego roku szkolnego opuścili Jarosław, a w Sokole, z braku nauczyciela, ćwiczenia gimnastyczne bardzo szwankują, a w szkołach tutejszych gimnastyka najzupełniej leży odłogiem.

Otóż Sokoł w Jarosławiu poszukuje nauczyciela gimnastyki, posiadającego wymaganą przez władze kwalifikację, ofiarowując na razie około 600 zł. rocznie. Reflektujący na tę posadę zechce się co do bliższych szczegółów porozumieć wprost z druhem Ernestem Gantherem (u notarjusza p. Bartoszewskiego), sekretarzem Tow.

Kraków. W naszym Sokole rozpoczną się dopiero ćwiczenia gimnastyczne w październiku b. r., a to z przyczyny, że malowanie sali nie zostało jeszcze wykończonem. Malowanie, jak wiadomo, objął Tuch, malarz dekoracyjny, który wywiązał się dzielnie ze swego zadania, gdyż dziś sala przedstawia się imponująco i można śmiało wyrzec, że sala Sokoła jest najpiękniejszą w Krakowie. Życzeniem naszem jedno tylko pozostanie: „aby w tem gnieździe, tak pięknie udekorowanem, wychowało się pokolenie sokole również pięknie pod względem ciała i ducha“. Wewnątrz sali u góry pod fryzem mieszczą się napisy, dewizy sokolskie: „mężność! dzielność! karność! odwaga! siła! lot sokoli!“ dalej urywek z ody do młodości: „Razem młodzi przyjaciele, w szczęściu wspólnem wszystkich cele!“ Wszystko to przedstawia się nader zachęcająco do wspólnej pracy nad odrodzeniem naszem.

Ważną sprawą w kwestji finansów Sokoła było podanie wniesione do Rady szkolnej krajowej, tyczące się podwyższenia remuneracji, jaką otrzymuje Tow. za udzielanie nauki uczniom szkół średnich. Obliczenia bowiem kasowe Tow. wykazały w tym kierunku deficyt. Opłata bowiem nauczycieli, zajętych udzielaniem gimnastyki tym zakładom, wynosiła tyle, a nawet przewyższała sumę wyznaczoną przez Radę szk. kraj. dla Tow. — przeto Tow. wniosło przedstawienie, że szłuszną byłoby rzeczą, gdyby wynagrodzenie, jakie Rada szk. kraj. przyznaje, wynosiło przynajmniej 450 zł. rocznie.

Lwów. Po wakacyjnym wypoczynku poczyna się nasze gniazdo sokole zwolna zaludniać ćwiczącymi. W miesiącu wrześniu b. r. ćwiczyło przeciętnie: 50 członków Tow. w 5 zastępach w 3 godz. tygodniowo, 20 członków grona nauczycielskiego w 2 zast. w 3 godz., 10 uczenic w 1 zast. w 3 godz., 66 uczniów Tow. w 5 zast. w 6 godz., 240 uczniów gimnazjum I. w 9 zast. w 4 godz., 200 uczniów z gimn. II. w 8 zast. w 4 godz. W ogóle pobierało naukę w ubiegłym miesiącu 586 osób w 30 zastępach, w 23 godz. tygodniowo. Spodziewać się należy, że późniejsze miesiące wykażą pomyślniejsze rezultaty co do frekwencji ćwiczących się.

Na posiedzeniu grona nauczycielskiego zostali w skład jego przyjęci druhowie: Jarosiewicz Kaźmirz, Nowicki Eugeniusz, Nowicki Ignacy i Wannenmacher Ludwik. Zarazem uchwaliło „grono“ wziąść czynny współudział we wieczorku Tow. mającym się odbyć 12. października b. r. a mianowicie przyjęło w program: ćwiczenia towarzyskie na koniu wszerz ustawionym i ćwiczenia na drążku, zakończone odpowiednymi żywymi obrazami.

Ćwiczenia gimnastyczne dla dziewcząt i pań będą się odbywały — jak dawniej — w poniedziałek, w środę i w sobotę od godziny 4—5 popołudniu. Dla uniknięcia kurzu w sali uprasza zarząd Tow. jak najusilniej wszy-

stkie P. T. panie, nie biorące udziału w ćwiczeniach, by się gromadziły na galerji, nie zaś w sali.

Wydział Tow. zamianował druha Władysława Janikowskiego, zastępcą kierującego nauczyciela. Mamy niepłonną nadzieję, że cny druh nasz sprosta godnie swym obowiązkom.

Nowy Sącz. Tutejszy Sokoł poszukuje nauczyciela gimnastyki. Chętny zechce się zgłosić do druha Łucjana Lipińskiego, prezesa Sokoła, notarjusza w Nowym Sączu, u którego może zasięgnąć bliższe informacje.

Rzeszów. Sokoł nasz zakupił grunt pod budowę własnego gniazda za kwotę 3500 zł. Miejsce jest nader dogodne i obszerne, parcela budowlana bowiem posiada 440 kwadr. sążni, a obok niej znajduje się łąka o przestrzeni jednego morga i 249 kwadr. sążni. Jest przeto dosyć miejsca i na budynek i na boisko letnie i na urządzenie ślizgawki. W Rzeszowie wiadomość ta wywarła wielkie i dodatnie wrażenie, a wielu poważnych obywateli wpisało się w poczet Sokołów. Ćwiczenia gimnastyczne rozpoczęliśmy już z 1. września.

Tarnopol. Sokoł tarnopolski święcił wielką i doniosłą w życiu stowarzyszenia uroczystość, święcił bowiem uroczystość poświęcenia kamienia węgielnego pod własny gmach. Uroczystość odbyła się dnia 27. września b. r. o godz. 6 wieczorem na placu budowy przy ul. Strzeleckiej. Szczęść Boże!

Tarnów. Wydział Sokoła uchwalił był w czerwcu b. r. utworzyć w mieście Tarnowie korpus wakacyjny z młodzieży szkolnej, pozostałej podczas feryj szkolnych w murach miasta. Sprawa szła początkowo oporem, lecz dzięki zapobiegliwości kierownika Sokoła, druha Ig. Przybyłkiewicza, ofiarności Tow. Sokoła i dzięki humanitarności Wydziału Resursy, który zezwolił na odbywanie ćwiczeń gimnastycznych w swym ogrodzie, korpus wakacyjny przyszedł do skutku. Liczył on 51 uczniów, a ćwiczących codziennie od 6—8 wieczorem 46. Ćwiczenia same rozpoczynały się musztrą lub pochodem (przy odgłosie bębna), poczem młodzież podzielona stale na 4 zastępy ćwiczyła naprzemian ciążkami, laskami, na kółkach i na poręczach, w końcu odbywano gromadnie ćwiczenia wolne. W święta i w niedziele odbywały się wycieczki, o godz. 3 popołudniu w okolice Tarnowa: na górę św. Marcina, do Brzezinek, do ruin zamku Melsztyna (na podwodach). Wkładka od uczniów: członków Sokoła i Resursy wynosiła 50 ct, od niečłonków 1 zł. na cały sezon. Dnia 15. sierpnia odbył się popis uczniów, na którym też i przodownicy oddziałów pod kierunkiem druha Adolfa Skody ćwiczyli na koniu wszerz, poczem na wzdłuż ustawionym. Dnia 26. sierpnia zakończono uroczyście ćwiczenia, a uczniowie otrzymali na pamiątkę stosowne upominki. Przyznać trzeba, że obywatelstwo tarnowskie zainteresowało się tą nowością, gdyż pospieszyło w pomoc datkami pieniężnymi, za które uczniom podczas wycieczek dawano podwieczorek. Największa niespodzianka spotkała dzieci podczas wycieczki na Melsztyn, gdzie je p. Włyński ugościł suto, całem sercem, po staropolsku. Na rok przyszły, da Bóg, sprawa korpusów jeszcze pomyślniej się rozwinie, a ciało nauczycielskie tarnowskie przyjdzie w pomoc Sokołowi.

W samym Sokole ruch się nader ożywił. Liczba zapisanych i uczęszczających na ćwiczenia tak się wzmogła po wakacjach, że sala gimnastyczna nie może ich pomieścić wszystkich równocześnie i nastała potrzeba tworzenia oddziałów.

Wadowice 19. września. Sokoł tutejszy, którego rozwój z każdym dniem jak najpiękniejsze na przyszłość zapowiada nadzieje, opuścił swe skrzydła w pierwszych dniach bieżącego miesiąca z żalu i tęsknoty za opuszczającym go ojcem-prezesem.

Energiczny, kochany i ceniony przez wszystkich, prezes Towarzystwa, Jan Pawlica, kierujący Sokołem od założenia (1877 roku) aż do tej pory, przeniesiony został do III. gimnazjum w Krakowie i osierocił Towarzystwo w chwili, gdy praca i wspólne zabiegi zaczęły wydawać owoce i wynagradzać trudy poniesione, zwłaszcza około budowy własnego, okazałego gmachu. Bratnia szczerość i serdeczność, a przytem wdzięczność i uznanie dla ludzi czynu i zasługi, to są znane cechy Sokołów.

Chcąc zatem oddać należną cześć ustępującemu prezesowi i zostawić pamiątkę na dalsze życie, wręczyło mu Towarzystwo przez swego dyrektora dra Gedla pierścień brylantowy, zakupiony z wspólnych składek Sokołów, a przy sposobności uroczystego pożegnania wyraziło mu w licznych toastach uczucia, jakie potrafił sobie zaskarbić w gronie swej drużyny sokolej.

Okrzykiem staropolskim — a obecnie sokolim — „Czołem“, wychodzącym z piersi kilkudziesięciu dzielnych Sokołów wadowickich, żegnano prezesa Pawlicę, życząc mu jak najlepszego powodzenia w grodzie Jagiellonów, a echa pieśni, śpiewanych na dworcu kolejowym przez chór Sokoła, rozlegały się smętnie i żałośnie za pociągiem, uwożącym z Wadowic naszego prezesa i jego zacną rodzinę.

Wadowice. Nasze gniazdo sokole zostało przez czas wakacyjny staraniem niestrudzonego o dobro Sokoła, druha Gedla odświeżone i pomalowane. Osobny magazyn służący na przybory, przyrządy i rekwizyta teatralne już ukończony, a nad pokojem „kółka śpiewackiego“ dach już kryją. Pokój ten wybudował własnym kosztem druh nasz inżynier Ripper, a salka ta ku uczczeniu fundatora została „Ripperówką“ przezwana. Ćwiczenia dopiero niedawno sie rozpoczęły i są już w pełnym toku. Z prawdziwym żalem pożegnaliśmy nieoszacowanego druha, prezesa naszego, prof. Pawlicę, który został przeniesionym do Krakowa. Całe Wadowice unoszą się nad prześlicznym artykulikiem ś. p. Z. Krówczyńskiej „Do matek“, umieszczonym w poprzednim numerze „Przewodnika“. Cześć i sława zmarłej. Serdeczne pozdrowienie lwowskim braciom Sokołom, czołem! *K. Usiekniewicz.*

Lwowskie kolonie wakacyjne.

Instytucja kolonij wakacyjnych rozwija się we Lwowie coraz pomyślniej. Przed kilku laty biedna dziatwa szkolna musiała spędzać wakacje w zadusznych zaułkach naszej stolicy, będąc pozbawioną świeżego powietrza, odpowiedniego ruchu, a częstokroć i stosownego towarzystwa. a dziś Lwów poszczycić się już może czterema koloniami wakacyjnemi, których byt jakkolwiek nie jest jeszcze ustalony, ale żywotność ich jest widoczną, gdyż około 250 dzieci rokrocznie korzysta z dobrodziejstwa kolonij wakacyjnych. Inicjatorem tych instytucyj u nas był dr. Teofil Gerstman, który też przy pomocy Towarzystwa pedagogicznego zorganizował w r. 1883 pierwszą kolonię wakacyjną chłopców i zaraz ją wprowadził w życie wysyłając po raz pierwszy ze Lwowa 31 chłopców pod dozorem nauczycieli na pobyt wakacyjny do Żabiego.

Rezultat świetny tej pierwszej próby i ogólna sympatja, jaką opinia publiczna dla sprawy kolonij wakacyjnych objawiła, utwierdziły Towarzystwo pedagogiczne w przekonaniu, że piękna ta i w najwłaściwszem tego słowa znaczeniu humanitarna instytucja rozwinie się u nas w kraju należycie. To też Towarzystwo pedagogiczne zajęło się dalszym rozwojem tej instytucji i zaraz w roku następnym wysłano 94 chłopców podzielonych na 2 serje, każdą na trzytygodniowy pobyt do Huty Korostowskiej, uroczej miejscowości górskiej, położonej wśród lasów szpil-

kowych nad rzeką Orawą, a oddaloną od Skolego o 12 *klm.*

Oprócz tego Zarząd główny Tow. pedag. urządził w owym roku pierwszą kolonię dla dziewcząt w Lisowicach pod Morszynem dokąd wysłano na czterotygodniowy pobyt 21 uczenic lwowskich szkół publicznych. Początek był szczęśliwy, a dzięki ofiarności publicznej i szczerym zabiegom dr. T. Gerstmana instytucja kolonij wakacyjnych miała już w owym roku zapewnioną podstawę bytu. Dobry przykład podziałał, gdyż wkrótce potem powstały jeszcze dwie inne kolonie, a mianowicie kolonia lecznicza w Rymanowie i kolonia dla dzieci izraelickich. W r. 1888 przeniesiono kolonię dziewcząt z Lisowic do Zełemianki pod Hrebenowem, dokąd wysłano 40 uczenic, a równocześnie na kolonię chłopów do Huty wysłano wówczas pokaźną ilość 112 uczniów. Odtąd kolonią dziewcząt zajął się specjalnie komitet dam, z p. Niedziałkowską na czele, która swą zapobiegliwością tyle zdziałała, iż kolonia ta stoi obecnie o własnych siłach jako osobna instytucja i bliską już jest posiadania własnego budynku. Kolonią chłopców opiekuje się dotąd Tow. pedagogiczne, jakkolwiek byłoby wielce pożądanem, aby instytucją tą utworzoną dla wszystkich warstw społeczeństwa naszego, zajęły się także szersze koła publiczności. Dopóki bowiem kolonia ta nie będzie posiadała własnego budynku, dopóty podstawa jej bytu będzie zawsze chwiejną, gdyż corocznie trzeba się na nowo starać o pomieszczenie kolonii i o przechowanie inwentarza na rok przyszły.

Oto i obecnie nie wiadomo, gdzie kolonia chłopców będzie się mieścić w roku przyszłym, gdyż właściciel Skolego p. Schmidt, który dotąd odstępował bardzo dogodny dla koloni budynek w Hucie bezpłatnie, oświadczył, że na przyszłość już tego uczynić nie może, gdyż potrzebuje tego budynku dla siebie. Szkoda byłaby wielka, gdyby kolonia ta wskutek braku odpowiedniego pomieszczenia, musiała cierpieć na swoim dalszym prawidłowym rozwoju. W r. b. podało się na tę kolonię ze szkół ludowych i średnich razem przeszło 200 kandydatów, poleconych przez lekarza i dyrekcje szkół odpowiednich; atoli dla braku miejsca i funduszów wysłano tylko 108 uczniów podzielonych na 2 serje, każdą na pobyt trzytygodniowy. Kierownictwo kolonii spoczywało w tym roku w rękach nauczycieli pp. Kwiatkowskiego, Soleskiego i Urbanka. Ponieważ czas pobytu na świeżem powietrzu był ograniczonym, przeto starano się go należycie wyzyskać. Urządzono więc taki porządek życia, iżby ten przy danych warunkach mógł tworzyć jak najpomyślniejsze hygieniczne warunki. Cały przeto porządek dnia i wszystkich wśród niego zajęć, zabaw, wstawania, pożywienia, odpoczynku i snu trzymał się zawsze ściśle oznaczonych godzin, a mianowicie:

1. O godzinie 6 rano wstawanie, umywanie się, ubieranie się i modlitwa.
2. O godz. $6^3/_4$ gimnastyka (ćwiczenia wolne).
3. O godz. pół do 8 śniadanie.
4. Po śniadaniu uporządkowanie izb i zajęcia swobodne.
5. O godz. $9^1/_2$ drugie śniadanie.
6. Wycieczki, ćwiczenia rzędowe, śpiewy i zabawy gimnastyczne.
7. O godz. $11^1/_2$ kąpiel.
8. O godz. 12 obiad.
9. Po obiedzie odpoczynek, czytanie książek, załatwianie korespondencyj i zajęcia swobodne aż do godziny 3ciej.
10. O godz. 3 wycieczki, lub zabawy towarzyskie na boisku gimnastycznem.
11. O godz. 5 podwieczorek (w dnie skwarne przed podwieczorkiem lub przed wieczerzą kąpiel).
12. Po podwieczorku zabawy na boisku, a w czasie słoty na werandach lub w sali.
13. O godz. 7 wieczerza.
14. Po wieczerzy wieczorek w sali, śpiewy choralne i solowe, deklamacje albo „quodlibet“.
15. O godz. $8^3/_4$ raport codzienny.
16. O godz. 9 śpiew choralny „modlitwy wieczornej Karpińskiego“ i udawanie się na spoczynek.

Odbywano także wycieczki dalsze, które rozpoczynały się już o godzinie 8 rano, a wtenczas brano jadło ze sobą. W niedzielę i święta udawano się na mszę św. do cerkwi w Koziowie, oddalonéj od Huty o 6 *klm.* W ten sposób dziatwa pod dozorem nauczycieli ciągle była zajęta, a rygor hygieniczny i zaprowadzony porządek były z widoczną dla zdrowia kolonistów korzyścią, gdyż przy powrocie zauważano, że u wszystkich chłopców cera twarzy znacznie się poprawiła, a wzrost i ciężar ciała znacznie się zwiększyły.

Wszyscy koloniści byli pierwszego i ostatniego dnia pobytu swego na kolonii mierzeni i ważeni, a wyniki tych badań były następujące: Na 108 kolonistów urosło: 4 o 3 *cm;* 2 o $2^1/_2$ *cm;* 3 o $2^1/_4$ *cm;* 1 o 2 *cm;* 6 o $1^1/_2$ *cm;* 4 o $1^1/_4$ *cm;* 18 o 1 *cm;* 5 o $^3/_4$ *cm;* 21 o $^1/_2$ *cm;* 12 o $^1/_4$ *cm.* Co do ciężaru ciała, to na 108 chłopców zwiększył się ciężar ciała: u 2 o 6 *klg;* u 2 o 4 *klg;* u 16 o 3 *klg;* u 18 o 2 *klg;* u 14 o 1·5 *klg;* u 25 o 1 *klg;* u 1 o 0·7 *klg;* u 1 o 0·6 *klg;* u 4 o 0·5 *klg.* Z tego okazuje się najwyraźniej, że pobyt chłopców na kolonii posłużył i zdrowiu i siłom ich nader pomyślnie; wielu też z nich zyskało także na żywości, energii i samodzielności. Ciągle nowy i nader zajmujący program zabaw pobudzał chłopców do myślenia i do czynu, to też obok zajmujących opowiadań ze strony nauczycieli, popisywała się dziatwa deklamacjami, rozwiązywano zagadki naukowe, szarady, przysłowia ilustrowane i t. p. Nie brakło też inicjatywy i ze strony dziatwy. Na tak zwanych „kwodlibetach“, gdzie każdy z uczniów popisywał się dowolnie, czem umiał, układali sami i przedstawiali nader zręcznie rozmaite zabawne monologi, sceny humorystyczne i obrazki ludowe. Kto z bliska temu życiu się przypatrywał, nie uwierzy ile stąd dziatwa odnosi korzyści fizycznych i duchowych i ile unosi stąd wspomnień drogich na całe życie...

Słuszną więc jest rzeczą, aby szersze warstwy społeczeństwa naszego zajęły się sprawą kolonij wakacyjnych, aby oprócz Lwowa i inne miasta w kraju naszym zaopiekowały się dziatwą szkolną na czas wakacyj, bo do nas przecież należy wychowanie młodzieży, a od młodzieży znów zależy przyszłość nasza.

Edmund Urbanek.

Kronika.

Wiedeń 2. sierpnia. Ministerstwo oświaty uczyniło ważny krok w sprawie wprowadzenia nauki gimnastyki, jako przedmiotu obowiązkowego do szkół średnich, systemizując w wielu zakładach naukowych posady nauczycieli gimnastyki i postanawiając, że skoro będzie dostateczna liczba nauczycieli egzaminowanych, wprowadzoną zostanie nauka gimnastyki w program szkolny, jako obowiązkowa.

Nowy sport. W Zielonej górze na Szląsku produkował się 14. sierpnia b. r. pewien pomysłowy jegomość ze sztuką biegania po wodzie. Przymocował on u nóg swych dwa czółenka z blachy cynkowej po 5—6 stóp długości, z przodu i z tyłu ostro zakończone i urządzone wewnątrz w ten sposób, że za poruszeniem nóg same się zamykają i otwierają. Produkcja wypadła dobrze; liczna publiczność przypatrywała się temu nowemu sportowi, który zapewne wkrótce znajdzie licznych naśladowców.

Lekarze szkolni. Najwyższa Rada sanitarna w Wiedniu zajmuje się obecnie projektem do ustawy, mającej wprowadzić w życie instytucję lekarzy szkolnych w Austrji, podobną do istniejących w innych krajach, a także i w Węgrzech. Lekarze szkolni mieliby zadanie czuwać stale nad stanem zdrowia młodzieży szkolnej, a w szczególności w czasach epidemij zarządzać środki zapobiegawcze, dalej kontrolować budynki szkolne pod względem hygienicznym, a ewentualnie w wyższych zakładach naukowych miewać wykłady o hygienie życia codziennego i w ogóle spełniać funkcje, w zakres kontroli sanitarnej wchodzące.

Jak się bawią dzieci krakowskie. W parku dr. Jordana odbyły się 30. sierpnia, jako w dzień uroczystego zamknięcia zabaw, na wszystkich boiskach ćwiczenia, wykonywane tak przez dziewczęta jak i chłopców stale do parku uczęszczających. W parku zgromadziła się liczna publiczność. Od godz. 5—6 odbywały się ćwiczenia gimnastyczne, o godz. 6 podoficerowie pułku dzieci krakowskich strzelali do tarczy, w urządzonej na ten cel strzelnicy. Cały park był nader ożywiony. Na jednem boisku śpiewały dziewczęta, na innem produkowało się grono nauczycieli gimnastyki. Nareszcie o godz. 6 rozpoczęła się oczekiwana walka, mająca przedstawiać epizod z oblężenia Wenecji r. 1849, a supozycja opierała się na sprawozdaniu jen. Rzikowskiego z tej bitwy. Cały pułk dzieci krakowskich, około 500 chłopców, brał udział w bitwie. Teren walki przedstawiało zagłębienie boiska w kształcie V; strumyk Czarnej wsi i Rudawa przedstawiały laguny weneckie. Baterja była usypaną z ziemi i najeżoną 16 moździerzami, otoczona ostrokołami i mostem drewnianym. Po obsadzeniu baterji przez Włochów, którzy swoje rezerwy mieli nad strumykiem, zaczęła się walka artylerji, a następnie rozwinęli się Austryjacy do szturmu. Natarcie poprzedził sztuczny ogień, wywołany rzucaniem t. zw. żabek. W końcu most wysadzono w powietrze, i Austryjacy po zagwoździeniu armat posunęli się naprzód. Musieli jednak cofnąć się pod ogniem 2 baterji włoskiej; ponowili zwycięski atak po nadejściu posiłków, wśród okrzyków: hurra! Po walce oświetlono posągi w parku, młodzież rzemieślnicza chórem śpiewała, a o godz. 8 nastąpiła apoteoza Kościuszki przy śpiewie pieśni „Patrz Kościuszko“.

Lwów. Komisja ubiorowa Tow. gimnastycznego Sokoł we Lwowie uprasza P. T. druhów Sokołów i wszystkich przyjaciół, aby zechcieli łaskawie nadsyłać pod adresem komisji (ul. Zimorowicza, gmach Sokoła) pióra sokole, orle lub jastrzębie z prawego skrzydła do czapek sokolich. Poszukiwani są również ryczałtowi dostawcy powyższych piór, którzy co do stałych warunków dostawy mogą się z komisją porozumieć.

Tarnopol. Sokoł w Tarnopolu podaje do wiadomości, że z dniem 1. września b. r. rozpoczęła się nauka gimnastyki dla chłopców, dziewcząt i dzieci. Nauka odbywać się będzie 3 razy tygodniowo, a opłata miesięczna wynosi 50 ct. Wpisy przyjmują się w kancelarji Sokoła przy ul. Gimnazjalnej od 5—7 wieczorem. Osobno udziela się w Towarzystwie także gimnastyka lecznicza, opłata miesięczna 12 zł. Zgłoszenia przyjmują lekarze Tow. dr. Kaź. Zgórski i dr. Jak. Moszkowicz. Z powyższym dniem rozpoczęły się też ćwiczenia gimnastyczne dla członków Tow. i dla pań. Równocześnie postanowił Wydział otworzyć osobną godzinę dla członków starszych wiekiem, jeżeli się zbierze odpowiednia ilość.

Gorżka prawda. Posłuchajmy, co pisze Polka Teod. Wasilewska w korespondencji swej do „Kurjera Lwowskiego“ składając relację z pobytu swego w miejscu kąpielowem w Norderney (na morzu północnem): „Co mi najwięcej zaimponowało, to wielki budynek, pod protektoratem rządu, dla kurujących się dzieci, gdzie pod dozorem szarytek można umieścić dziecko, względnie do wymaganego komfortu od 3 marek tygodniowo do 7 marek dziennie, z mieszkaniem, jedzeniem, praniem, kuracją, z lekami i doktorem. Nie dość na tem, ale przy nadchodzącym sezonie kąpielowym w oznaczonych punktach państwa niemieckiego, specjalna komisja sanitarna zabiera dzieci do Norderney, tak, że rodzice nie potrzebują sami ich odwozić, a następnie też komisja po odbytej kuracyi dzieci na miejsce odwozi. Niemcy w ogóle nadzwyczaj dbają o zdrowie, a młode pokolenie jest tęgie i zdrowe. Taki jeden zdrowy dzieciak jak dorośnie, to pięściami powali z dziesięciu naszych bladych mizeraków. Strach pomyśleć o przyszłości, jak my fizycznie nędzni jesteśmy i jak w ogóle nasze społeczeństwo po za końcem swego nosa dalej nie patrzy i nie widzi. My na gwałt powinniśmy się starać o fizycznie silne potomstwo. Smutne to jest, że nasze kobiety polskie w chwilach skupienia duchowego nie sięgną myślą w przyszłe dziesiątki lat i w wyobraźni nie ujrzą przyszłych stosunków, kiedy my liczebnie i fizycznie zmalejemy, nie będziemy mogli mieć dostatecznej siły odpornej, a wtedy silne i licznie rozwinięte plemiona zgniotą nas doszczętnie jak małą muszkę. Nie, my nie jesteśmy dobremi patrjotkami! Bo jakkolwiek korzyć się trzeba przed geniuszem umysłu ludzkiego, toż przecie de facto dzieje historji uczą nas, że jak świat światem siła pięści rządziła nim i do dziś dnia zasada ta istnieć nie przestaje“.

Na linie drucianej przez Niagarę. Z Toronto donoszą: Niejaki Dixon przeszedł szczęśliwie przez linę drucianą, przeciągniętą po nad wodospadem Niagary. Brzegi rzeki Niagary zajęły tysiące publiczności, które hucznemi oklaskami przyjęły produkcję Dixona.

Dzielny pływak. Kanał dzielący Francję i Anglię przepłynął 18. sierpnia b. r. leżąc na grzbiecie niejaki Davis Dalton. Wszedłszy do wody w Boulogne, wylądował w Folkestone, przepłynąwszy przestrzeń 60 kilometrową w ciągu godzin 23·30. Jest to drugi pływak, który dokazał tego dzieła pierwszym był znany kapitan Webb, który przed dwoma laty zginął w Niagarze. Webb przepłynął przestrzeń z Dover do Calais w ciągu godzin 21·30. Dalton wylądował prawie bezwładny. Troskliwa opieka dwóch lekarzy przywróciła mu niebawem siły.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.